Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «РАССВЕТ»

Принята
решением Педагогического совета
МАУ ДО «СШОР «Рассвет»
Протокол от 09.12.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом и.о. директора МАУДО «СШОР «Рассвет» от 29.12.2025 № 360

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Возраст обучающихся – 8 лет
Срок реализации программы:
НП – 3 года
УТ – 5 лет

Автор (ы)-составитель (и)
Спрыжков С.В. инструктор-методист

г. Красноярск, 2025 г.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина вольная борьба) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденным приказом Минспорта от 26 сентября 2025 г № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 003 000 4611 Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденной приказом Минспорта России 26 сентября 2025 г № 782 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика Программы

Хоккей - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Как признанный вид спорта, хоккей имеет соответствующие правила игры, используемый спортивный инвентарь и оборудование. Игра проходит на ледовой площадке. Игроки перемещаются по ней на коньках. Согласно правилам игры, единовременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

Хоккей один из наиболее любимых народом видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду.

Официально первый хоккейный матч был проведен 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Первые 7 хоккейных правил изобрели студенты монреальского университета Мокгилла в 1877 году. По мере развития игры усовершенствовались и ее правила, которые были впервые отпечатаны в 1886 году. В этом же году была проведена первая международная встреча между Канадой и Англией. В 1908 году Конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую четыре страны – Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой в рамках VII летних Олимпийских игр (Антверпен, Бельгия).

С 1924 года хоккей с шайбой включен в программу зимних Олимпийских игр.

Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложнокоординационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта.

Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения.

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста.

Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревнователь соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей – важное и эффективное средство физического воспитания.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице № 1

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	8	14
УТ	5	11	10
ССМ	не ограничивается	15	6
ВСМ	не ограничивается	17	3

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта « хоккей».

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта «хоккей».

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования – контрольные, основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика (для УТГ свыше двух лет).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединятся (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя с учётом специфики вида спорта «хоккей», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятиях определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице № 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Участие в спортивных соревнованиях обучающихся и лиц осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, и формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом международных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации,

и правилам виду спорта «хоккей»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 4.

Таблица № 4

Виды соревнований (игры)	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
		ПК, КФСФО	ПГ, «Звезды Красноярья»	ПГ, ПК, «Звезды Красноярья»	ПГ, ПК, «Звезды Красноярья»	ПГ, «Звезды Красноярья»
Основные	-	-	1	1	1	2
	-	-	ПК или ПСФО	ПК или ПСФО	ПК или ПСФО	ПК, ПСФО
Игры	-	-	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
		ПК, КФСФО	ПГ, «Звезды Красноярья»	ПГ, «Звезды Красноярья»	ПГ, «Звезды Красноярья»	ПК, «Звезды Красноярья»
Основные	-	-	1	1	1	1
	-	-	ПК или ПСФО	ПК или ПСФО	ПСФО	ПСФО
Игры	-	-	24	26	32	38

ПГ – первенство города
ПК – первенство края
«Звезды Красноярья» - краевой проект
КФСФО – Кубок федерации Сибирского федерального округа
ПСФО – первенство Сибирского федерального округа

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице № 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		НП			УТ					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет				
		Года обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в год									
		6	8	8	12	12	16	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах									
		120	120	120	180	180	180	180	180	240	240
		Наполняемость групп									
		14	14	14	10	10	10	10	10	6	3
1	ОФП	74	76	72	68	66	83	83	83	80	48
2	СФП	15	40	44	66	68	86	86	86	120	170
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	99	99	129	129	129	165	198
4	Техническая подготовка	106	116	116	94	94	97	97	97	98	74
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	62	62	109	109	150	150	150	239	350
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	28	28	28	36	32

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	122	122	188	188	260	260	260	302	376
8	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	832	832	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками

на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице № 6.

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству)	индивидуальные и коллективные беседы; информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте	В течении года
2	Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту)	Встречи с ведущими спортсменами, политиками, общественными объединениями	В течении года
3	Профессиональные качества (волевые, физические)	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течении года
4	Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей)	квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем	В течении года
5	Социально-правовое (воспитывает законопослушность)	анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов	В течении года
6	Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в спортивном коллективе)	организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок; празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций	В течении года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно проводит с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице № 7

План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении; сценарий/программа,

			фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
УТ(СС)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении; сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
ССМ, ВСМ	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по

	спорте для здоровья спортсмена»		тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике: Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг – контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице № 8.

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ(СС)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.

ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера преподавателя
Судейская практика			
УТ(СС)	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенно приобретение практических знаний обучающихся начиная с судейства на учебно-тренировочных занятиях с последующим участием в судейства внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

\

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице № 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодический медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
		Применение гигиенических средств	В течение года
	2, 3	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодический медицинский осмотр	1 раз в 12 месяцев
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
УТ(СС)	1-5	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз ы 12 месяцев
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
ССМ, ВСМ	не ограничивается	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз ы 12 месяцев
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. **Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, по отдельным этапам спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей!;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической поготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровтя.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
-сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Промежуточная аттестация – 1 раз в год.

Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (начало общеподготовительного, конец общеподготовительного, конец специально-подготовительного).

Прием тестирования по теоретической подготовке.

Результаты выступления в запланированных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программы,

обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося. Организация осуществляет перевод обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивный разряд и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 20 метров с высокого старта*	с.	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двух ног с приземлением на две ноги*	см.	не менее	
			122	117
1.3.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Челночный бег 4 х 9 м*	с.	не более	
			11,1	12,1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м.**	с.	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м**	с.	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперёд 20 м**	с.	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с.	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с.	не более	
			15,5	17,5

Сокращения, содержащиеся в таблице:
«И.п.» - исходное положение;
*обязательное упражнение;
**упражнения на выбор 9выполняется не менее трех)

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта*	с.	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двух ног с приземлением на две ноги*	см.	не менее	
			160	145
1.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км. с высокого старта*	мин., с.	не более	
			5,41	6,12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м.**	с.	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 х 9 м**	с.	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперёд 30 м**	с.	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы **	с.	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы **	с.	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с.	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с.	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»,	

Сокращения, содержащиеся в таблице:
«И.п.» - исходное положение;
*обязательное упражнение;

**упражнения на выбор (выполняется не менее трех)
***обязательные упражнения для вратарей

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта*	с.	не более	
			4,6	4.9
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим попеременным отталкиванием каждой из ног*	м., см.	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полк*	количество раз	не менее	
			-	16
1.5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприседа, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела.	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин., с.	не более	
			10.5	11.0
1.7.	Бег 3 км. с высокого старта*	мин., с.	не более	
			13.00	15.00
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м.**(для защитников и нападающих)	с.	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**(для защитников и нападающих)	с.	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 х 54м**(для защитников и нападающих)	с.	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***(для вратарей)	с.	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***(для вратарей)	с.	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Сокращения, содержащиеся в таблице:
«И.п.» - исходное положение;
*обязательное упражнение;
**упражнения на выбор (выполняется не менее трех)
***обязательные упражнения для вратарей.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап ВСМ
по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнение	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 метров с высокого старта*	с.	не более	
			4,2	54.8
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим попеременным отталкиванием каждой из ног*	м., см.	не менее	
			12,0	10,0
1.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	-
1.4.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприседа, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела.	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта*	мин., с.	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег 3 км. с высокого старта*	мин., с.	не более	
			12.20	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м.** (для защитников и нападающих)	с.	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед**(для защитников и нападающих)	с.	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5 х 54м**(для защитников и нападающих)	с.	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***(для вратаря)	с.	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***(для вратаря)	с.	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд» или «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта»			

Сокращения, содержащиеся в таблице:
«И.п.» - исходное положение;
*обязательное упражнение;
**упражнения на выбор (выполняется не менее трех)
***обязательные упражнения для вратарей.

4. Рабочая программа

4.1. Виды подготовки

4.1.1. Общая физическая подготовка (далее ОФП)

ОФП - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма борца, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1.Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

быстроту реакции;

скорость выполнения отдельных движений;

улучшение частоты движений;

улучшение стартовой скорости;

скоростную выносливость;

быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2.Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3.Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1.Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2.Пассивные упражнения для развития гибкости включают:

движения с помощью партнера;

движения с отягощениями;

пассивные движения с использованием собственной силы;

движения, выполняемые на снарядах.

3.Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

упражнения повышенной координационной сложности;

общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;

упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;

подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;

упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1.Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).

2.Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);

упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, монжеты);

ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. с мгновенным выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использование тренажерных устройств.

4.Рывково-тормозные упражнения.

5.Статестические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

4.1.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП)

СФП - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными физическими способностями обучающихся, которые определяют спортивный результат в спортивной борьбе, являются скоростно-силовая подготовка и силовая выносливость.

К скоростно-силовым способностям относят:

1) быструю силу,

2) взрывную сил: прыжки через скамейку, упражнения с предметами отягощения (гантели, штанги, мешок с песком в заданном темпе), лазание по канату, прыжки из глубокого приседа, прыжки со сменой ног.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения; интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

Одним из вариантов совершенствования силовой выносливости является метод поочередной борьбой в стойке и в партере.

Вариант КТ для совершенствования силовой выносливости.

Суть тренировки заключается в том, что борцы поочередно ведут борьбу в стойке (1мин.) и в партере (30с), борцы распределяются по подгруппам в зависимости от весовых категорий. В каждой подгруппе борец являющийся ведущим, встречается по очереди с партнерами по подгруппе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе приближенном к соревновательному. Таким образом ведущий борец борется в течении 6 мин. с 6 участниками непрерывно и каждую минуту с отдохнувшим партнером, непрерывно спортсмены тренируются в течении 54 минут. Предлагаемый вариант тренировки характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка проводится не чаще 1 раза в месяц.

4.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка – это часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой и совершенствование в ней на различных этапах подготовки.

Техническая подготовка – это обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

4.1.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Тактическая подготовка – это совокупность разнообразных средств, методов и приемов, направленных на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

4.1.5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения специальных знаний, которые обеспечивают основу сознательного и активного отношения спортсмена к процессу тренировки и участия в соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

4.1.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Основным содержанием психической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

4.2. Периоды отдыха.

Влияние физических упражнений на организм сложно, многогранно и разнообразно.

Нагрузка отражает степень воздействия физического упражнения и всего тренировочного занятия (далее ТЗ) в целом на организм человека.

Параметры нагрузки:

- объем;
- интенсивность;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

Объем - количественная сторона нагрузки, выполненная за определенный период. Объем измеряется в минутах, часах, метрах, километрах, килограммах, тоннах и т.д.

Интенсивность работы - это величина усилий при выполнении упражнений. Зависимость интенсивности от объема обратно пропорциональная.

Интенсивность может регулироваться за счет изменения времени и условий выполнения упражнений: скорости, темпа, ритма движения, а также сопряженного выполнения упражнения (с использованием отягощений или мощности двигательных актов - скорости и силы). Измеряется в работе циклического характера в ЧСС, в работе силового характера в повторных максимумах (количество повторения упражнения до отказа в одном подходе).

Интервалы отдыха в условиях одного ТЗ:

- полный (ординарный);
- сокращенный (напряженный);
- оптимизированный (минимакс интервал).

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к исходному, замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к исходному уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Нагрузка может иметь *непрерывный* характер, когда при выполнение упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо *прерывный,* когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха:

- субкомпенсационные (неполные);
- компенсационные (полные);
- суперкомпенсационные (экстремальные);
- постсуперкомпенсационные.

При **субкомпенсационном** (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха.

Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости.

При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120— 130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость бега, точность передач и силу удара по мячу в футболе, заданный темп в гребле и т.д.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

Интервалы отдыха между ТЗ:

- полный (ординарный, обычный, «полный», по самочувствию);
- сокращенный (жесткий, ограниченный во времени, прерываемый в фазе недовосстановления, на фоне утомления);
-суперкомпесаторный (экстремальный,п рерываемый в фазе повышенной работоспособности).

Полным (ординарным) называют такой интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня, что позволяет повторить работу без дополнительного напряжения функций.

В отличие от этого при **жестком** интервале отдыха очередная часть нагрузки приходится на период недостаточного восстановления отдельных функций или организма в целом.

Суперкомпесаторным (экстремальным) называют такой интервал отдыха, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности, наступающей вследствие закономерностей врабатывания, последействия нагрузки и фазового протекания восстановительных процессов.

Для регулирования нагрузки ТЗ, прежде всего, следует использовать вначале все, что связано с увеличением объема работы, затем постепенно переходить к увеличению интенсивности работы.

Характер отдыха

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей спортсмена. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Влияние числа повторений (в рамках определенного метода) на направленность тренировки легко проследить на примере интервальной тренировки, которая повышает энергетические возможности организма. Интервальное выполнение непродолжительных упражнений с высокой интенсивностью сначала мобилизует алактатные возможности.

Однако после нескольких повторений в крови накапливается значительное количество молочной кислоты, и дальнейшее выполнение работы преимущественно содействует повышению возможностей другого анаэробного пути обеспечения работы - гликолитического. Через определенное время возможности гликолитического механизма ресинтеза АТФ также оказываются в значительной мере исчерпанными, и дальнейшая работа начнет исполняться за счет аэробных реакций.

Таким образом, определяя число повторений, можно осуществить как избирательное, так и комплексное совершенствование отдельных механизмов ресинтеза АТФ. Длительность работы в значительной мере определяет эффективность программ отдельных тренировочных занятий. Малый объем оказывается недостаточным для мобилизации функционального потенциала, а чрезмерный не только не дает увеличения ответной реакций со стороны аэробной системы организма, но и приводит к ее снижению.

4.3.1. Примерный программный материал по годам обучения.
4.3.1. Примерный учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармонического физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по хоккею.

Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства хоккеистов.

Тема 2. Развитие хоккея в мире и России, характеристика хоккея, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития мирового хоккея. Развитие хоккея в России. Международные встречи российских хоккеистов, их участие в чемпионатах мира и олимпийских играх. Задачи дальнейшего развития хоккея.

Тема 3. Инвентарь, оборудование, места занятий.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею, Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значение крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействие физических упражнений и занятий хоккеем.

Тема 5. Гигиена, закаливание. Режим и питание хоккеистов.

Личная гигиена, режим дня и питания хоккеиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утри и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) В целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат хоккеистов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Тема 6. Физическая подготовка хоккеистов.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций хоккеиста и повышение его спортивной работоспособности, Соотношение ОФП и СФП в тренировке хоккеиста.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке хоккеистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся

Тема 7. Основы техники хоккея.

Понятие о технике хоккея. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.

Тема 8. Основы тактики хоккея.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика — средство решения общей задачи.

Игровое амплуа, функциональные обязанности.

Тема 9. Правила игры.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Методика судейства; выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства хоккеистов.

Судейская бригада, обслуживающая матч. Оформление хода и результатов хоккейного матча.

Тема 10. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Возможные изменения тактики в ходе игры. Замены в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками и звеньями.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр

Тема 11. Просмотр видеозаписей, кинокольцовок, игр команд квалифицированных хоккеистов, учебных фильмов и т.п.

Целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера.

Тема 12. Техническая подготовка.

Общие понятия о двигательном умении и двигательном навыке, степени готовности хоккеистов к овладению техническим приемом (физическая, моторная, психическая готовность). Этап начального разучивания технических приемов, формирование двигательных умений и двигательных навыков.

Тема 13. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка в системе многолетней тренировки юных хоккеистов. Обучение групповым тактическим действиям в нападении и обороне на этапе начальной специализации. Закрепление навыков индивидуальных тактических действий.

Тема 14. Изменения и дополнения в правилах хоккея.

Продолжить изучение правил хоккея. Осуществлять опрос по основным разделам правил хоккея. Ознакомить с нововведениями в правила хоккея. Разбирать на макете хоккейной площадки наиболее сложные игровые ситуации с точки зрения судейства.

Тема 15. Морально-волевая подготовка хоккеиста.

Моральные качества, свойственные передовому человеку - добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, патриотизм и преданность своей Родине.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства хоккеистов.

Понятие о психологической подготовке хоккеистов. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке хоккеистов.

Тема 16. Спортивный массаж и самомассаж.

Восстановительные мероприятия. Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

Тема 17. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности хоккеистов. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля - вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивно форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 18. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей, организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков,

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для хоккея

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними, Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма хоккеиста.

Тема 19. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными звеньями и игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

4.3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке.

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

ОФП юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

СФП направлена нате качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня ОФП, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня СФП, как специальноподготовительные.

На этапе НП проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы юных хоккеистов можно использовать следующие упражнения: элементы вольной борьбы; упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа; переноска и перекаты-16 груза; перетягивание каната; бег с отягощениями по песку, по воде, в гору; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с отягощением за счет собственного веса тела и веса тела партнера (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых упражнений: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской небольших грузов.

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: вариативного и динамического.

Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (30-40% от максимального) с около предельным числом повторений.

Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые), утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные — скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20% от максимального) отягощении.

Для развития скоростных качеств юных хоккеистов используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: пробегание коротких

отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Основными методами скоростной подготовки юных хоккеистов являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные качества хоккеистов. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Юный хоккеист должен непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас упражнений не будет пополняться, способность к обучению снижается, Упражнения для развития ловкости должны отличаться степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с мнениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на гимнастической скамейке и бревне, ходьба по качающемуся бревну, прыжки на подкидном мостике, на батуте и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления хоккеистами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) — основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Это не означает, что в тренировке юных хоккеистов более раннего возраста не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых качеств или во время соревнований). Важно, чтобы объем нагрузок гликолитической направленности был незначительным.

В подготовке юных хоккеистов для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление предшествующей работы) — чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров; кроссы (дистанция от 2 км до 8 км). Игровой метод тренировки наиболее широко применяется в подготовке юных хоккеистов. Он заключается в том, что многие упражнения выполняются в форме игры.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Построения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по

два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища и другое.

3. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты, двигательной реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью, бег с горы, эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину, многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и др.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера –12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;
3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к бурту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбой. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5х54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

ОФП вратарей на этапах ССМ, ВСМ мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого

используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности.

На этапе ССМ и ВСМ заметно большую значимость приобретает СФП, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря.

Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

4.3.3. Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

Таблица № 14

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП			УТГ					ССМ	ВСМ
		Года тренировки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+							
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий.	+	+	+							
3.	Ведение шайбы на месте.	+	+	+	+						
4.	Широкое ведение шайбы в		+	+	+	+	+	+	+	+	+

	движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу.										
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы.			+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толками вперед			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки				+	+	+	+			
8.	Ведение шайбы коньками				+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед					+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+	+		+				
11.	Длинная обводка			+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка				+	+	+	+	+	+	+
13	Силовая обводка							+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов				+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой				+	+	+	+	+	+	+
16.	Финт с изменением скорости движения						+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы							+	+	+	+
19.	Финт – ложная потеря шайбы							+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	+	+	+	+
24.	Бросок – подкидка					+	+	+	+	+	+
25.	Бросок в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+	+		+	+	+	+	+
26.	Броски и удары «в одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем			+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной её подработкой к последующим действиям					+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+	+	+	+

	способом выбивания										
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+
32.	Обор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом						+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимание соперника к борту и овладения шайбой						+	+	+	+	+

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

Таблица № 15

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП			УТГ					ССМ	ВСМ
		Года тренировки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
1.	Основная стойка вратаря		+	+							
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+							
3.	Приемы техники передвижения на коньках		+	+							
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+		+	+				
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+		+	+	+			
6.	Передвижение вперед выпадами			+		+	+				
7.	Торможение плугом, полуплугом			+							
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+		+	+	+	+	+	+
9.	Перемещения короткими шагами			+		+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180, 360 гр. В основной стойке вратаря			+		+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием.			+		+	+	+	+	+	+

Ловля шайбы											
1.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+							
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+		+					
3.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (влево, вправо) Т-образным скольжением					+	+				
4.	Ловля шайбы ловушкой с падением (влево, вправо) на одно и на два колено					+	+	+			
5.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+		
6.	Ловля шайбы на блин							+	+		
7.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					+	+				
Отбивание шайбы											
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+						
2.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (влево, вправо) на параллельных коньках			+	+	+	+				
3.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена				+						
4.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+				
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+				
6.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+				
7.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки				+	+	+	+	+		
8.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определённую точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена				+	+	+	+	+		
9.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена				+	+	+	+	+		
10.	Отбивание шайбы щитками в шпагате				+	+	+	+	+		
11.	Целенаправленное отбивание				+	+	+	+	+		

	шайбы щитками в определённую точку хоккейной площадки										
12	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+
Прижимание шайбы											
1.	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+				
Владение клюшкой и шайбой											
1.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении					+	+	+	+		
2.	Остановка шайбы клюшкой с падением на одно колено, на два колена					+	+	+	+		
3.	Остановка шайбы клюшкой у борта			+		+	+	+	+		
4.	Выбрасывание шайбы клюшкой по боту					+	+	+	+		
5.	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+
6.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+
7.	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+
8.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							+	+	+	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является техническая подготовка.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённость противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и

отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

4.3.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по тактической подготовке

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Тактическая подготовка для всех этапов

Таблица № 16

№ п/п	Приемы техники хоккея	НП			УТГ					ССМ	ВСМ
		Года тренировки									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
Приемы тактики обороны. Приемы индивидуальных тактических действий											
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека					+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека							+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом			+	+	+	+				
5.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+	+		+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно или два колена, а также с падением на бок							+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
1.	Страховка					+	+	+	+	+	+
2.	Переключение								+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы								+	+	+
4.	Взаимодействия защитников с вратарём							+	+		
Приемы командных тактических действий											
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий									+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2						+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4						+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1									+	+
5.	Малоактивная оборонительная						+	+	+	+	+

	система 0-5										
6.	Активная оборонительная система 2-1-2							+	+	+	+
7.	Активная оборонительная система 3-2									+	+
8.	Активная оборонительная система 2-2-1										
9.	Прессинг							+	+	+	+
10.	Принцип зонной обороны в зоне защиты						+	+	+	+	+
11.	Принцип персональной обороны в зоне защиты							+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты						+	+	+	+	+
13.	Тактические построения в обороне в зоне защиты							+	+	+	+
14.	Тактические построения в обороне при частичном большинстве							+	+	+	+
Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия											
1.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарём			+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия											
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду, в крюк клюшки партнера на свободном месте			+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Передача в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использовании борта							+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передачи							+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»							+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация – «стенка»						+	+	+	+	+
7.	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»						+	+	+	+	+
8.	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»							+	+	+	+
9.	Тактическая комбинация – «заслон»							+	+	+	+
10.	Тактическое действие при				+	+	+	+	+	+	+

	вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты										
Командные атакующие действия											
1.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+
2.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих						+	+	+	+	+
3.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	+	+	+	+	+
4.	Выход из зоны через защитников						+	+	+	+	+
5.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение зоны за счёт продольных и поперечных передач							+	+	+	+
6.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны							+	+	+	+
7.	Атака с хода							+	+	+	+
8.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих						+	+	+	+	+
9.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего						+	+	+	+	+
10.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок в ворота защитников						+	+	+	+	+
11.	Игра в неравночисленных составах – в числовом большинстве 5:4, 5:3						+	+	+	+	+
12.	Игра в нападении в численном меньшинстве							+	+	+	+
Тактика игры вратаря											
1.	Выбор позиции в воротах										
2.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Выбор позиции (вне позиции ворот) при позиционной атаки противника				+	+	+	+	+	+	+
4.	Прижимание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Перехват и остановка шайбы				+	+	+	+	+	+	+
6.	Вбрасывание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне						+	+	+	+	+
8.	Взаимодействие с игроками при контратаке							+	+	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиванием и подправлением шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы, за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

4.3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по психологической подготовке.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1) воспитание личностных качеств спортсмена;

2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

3) воспитание волевых качеств;

4) развитие процесса восприятия;

5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

6) развитие оперативного (тактического) мышления;

7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств

способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие процессов воспитания

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических

действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебнотренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

• включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

• использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

• применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1) осознание игроками значимости предстоящего матча;

2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

• сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

• направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

• использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;

• проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

• воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

• развитие волевых качеств;

• формирование спортивного коллектива;

• развитие специализированного восприятия;

• развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; • развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

4.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации тренировочного и соревновательного процесса в хоккеи. Программный материал для практических занятий представлен по видам спортивной подготовки хоккеистов по мезоциклам и микроциклам тренировочного процесса.

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для этапа начальной подготовки -1 года (НП-1) (52 недели, 6 часов в неделю)

Таблица № 17

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	4	9	9	8	6	5	5	6	74

2	Специальная физическая подготовка	2	1	1	1	1			1	2	2	2	2	15
3	Техническая подготовка	10	11	12	11	7			7	11	13	13	11	106
4	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	3	4	2	2	2	3	5	4	4	5	42
5	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	6	4	12	15	15	7	2	2	2	4	75
6	Всего часов	24	24	28	26	26	26	26	26	26	26	26	28	312

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для этапа начальной подготовки - свыше года (НП-2) (52 недели, 8 часов в неделю)

Таблица № 18

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	3	3	5	3	8	9	10	11	7	7	4	6	76
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6					4	4	4	4	40
3	Техническая подготовка	13	12	10	12	13			10	13	13	10	10	116
4	Табктическая подготовка Теоретическая и психологическая подготовка	6	5	5	3	2	4	3	7	7	8	7	5	62
5	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	7	6	13	23	21	12	8	7	7	7	122

	Всего часов	34	31	33	30	36	36	34	40	39	39	32	32	416

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для этапа начальной подготовки - свыше года (НП-3) (52 недели, 8 часов в неделю)

Таблица № 19

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	3	3	5	3	8	9	10	11	6	6	3	5	72
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5					6	6	6	6	44
3	Техническая подготовка	13	12	10	12	13			10	14	12	10	10	116
4	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	6	5	5	3	2	4	3	7	7	7	7	6	62
5	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	9	12	10	23	21	12	7	5	7	7	122
	Всего часов	30	31	34	35	33	36	34	40	40	36	33	34	416

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для тренировочного этапа - до двух лет (УТГ-1) (52 недели, 12 часов в неделю)

Таблица № 20

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	4	3	5	5	5	6	7	10	8	5	5	5	68
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	4	4	2	2	9	9	6	6	6	66
3	Учвстие в соревнованиях	9	9	12	12	6				9	12	15	15	99
4	Техническая	9	6	10	10	10			9	10	10	10	10	94

	подготовка													
5	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	10	8	12	11	11			10	12	12	11	12	109
6	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	5	8	10	48	50	34	5	5	5	5	188
	Всего часов	44	39	50	50	46	56	59	72	53	50	52	53	624

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для тренировочного этапа - до двух лет (УТГ-2) (52 недели, 12 часов в неделю)

Таблица № 20

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	4	3	5	5	5	5	6	10	8	5	5	5	66
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	4	4	3	3	9	9	6	6	6	68
3	Учвстие в соревнованиях	9	9	12	12	6				9	12	15	15	99
4	Техническая подготовка	9	6	10	10	10			9	10	10	10	10	94
5	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	10	8	12	11	11			10	12	12	11	12	109
6	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	5	8	10	48	50	34	5	5	5	5	188
	Всего часов	44	39	50	50	46	56	59	72	53	50	52	53	624

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для тренировочного этапа - свыше двух лет (УТГ-3-5) (52 недели, 16 часов в неделю)

Таблица № 21

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	3	10	10	9	9	8	83
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	5	2	2	9	9	8	8	8	86
3	Учвстие в соревнованиях	15	15	15	15	12				12	15	15	15	129
4	Техническая подготовка	10	10	10	9	8			10	10	10	10	10	97
5	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	14	14	14	13	13	7	7	13	13	14	14	14	150
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	4	4	3	1	1	2	2	28
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	8	16	12	28	51	53	28	13	13	12	11	260
	Всего часов	70	64	72	66	73	69	69	73	68	70	70	68	832

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для этапа совершенствование спортивного мастерства (52 недели, 20 часов в неделю)

Таблица № 22

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	5	5	3	10	9	8	8	7	80
2	Специальная физическая	11	11	11	11	8	4	4	12	12	12	12	12	120

	подготовка													
3	Учвстие в соревнования х	21	21	21	18	15				15	15	18	21	165
4	Техническая подготовка	10	10	10	9	8			11	10	10	10	10	98
5	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	22	20	20	20	20	12	12	24	26	24	22	17	239
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	36
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	10	20	16	29	62	64	28	13	14	13	19	302
	Всего часов	86	80	90	84	89	87	87	89	88	86	86	88	1040

Примерный план распределения программного материала по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
для этапа высшего спортивного мастерства
(52 недели, 24 часа в неделю)

Таблица № 23

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	нояб	дек	
1	Общая физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	8	5	5	4	4	48
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	8	10	18	16	16	16	16	170
3	Учвстие в соревнования х	24	24	21	21	21				21	21	21	24	198
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	6			6	6	8	8	8	74
5	Табктическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	31	31	31	31	31	19	19	32	32	31	31	31	350

6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	5	5	3	2	2	2	2	32
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	14	29	21	30	69	67	41	22	21	22	19	376
	Всего часов	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248

4.4.Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице № 24

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 24

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

НП	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катание на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в

		соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки вида спорта «хоккей»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иными условиями.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – два часа;
- на этапе УТ(СС)Г – три часа;
- на этапе ССМ – четыре часа;
- на этапе ВСМ – четыре часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день, суммарная продолжительность занятий, не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнований и самостоятельной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хоккейной коробки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретенной по решению организации, по согласованию учредителя;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице № 25, 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2.	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4.	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5.	Мяч гандюольный	штук	на игровой зал	2
6.	Мяч набивной (медицинбол)*от 1 до 5 кг.)	комплект	на игровой зал	1
7.	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9.	Рулетка металлическая (50 м.)	штук	на тренера-преподавателя	1
10.	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13.	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15.	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Таблица № 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТГ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице № 27, 28

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 27

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на организацию	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	на организацию	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на организацию	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	на организацию	3
5.	Перчатка для вратаря (блин)	пар	на организацию	3
6.	Перчатка для вратаря (ловушки)	пар	на организацию	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	на организацию	3
8.	Шорты для вратаря	штук	на организацию	3
9.	Щитки для вратаря	пар	на организацию	3

Таблица № 28

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки									
				НП				УТГ		ССМ		ВСМ	
				Первый и второй год		Третий год							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Защита игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвием)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
9	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1

16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	-	2	2	2	2	2	2	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1.Укомплектованность педагогическими кадрами

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организации, на всех этапах спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда Росси от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №

54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта» утвержденный приказом Минтруда России от21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3.Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Список Литературы.

1. Матвеев Л.И Теория и методика физической культуры. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.-160 с.:
2. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта, утверждены ФГБУ «Федеральным центром организационно-методическим центром обеспечения физического воспитания» 06.02.2023 г.
3. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»/ В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Брататш, П.В.Шеруимов, Е.А.Сухачев, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д. Бохнер;-М: 2019 234С.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побнждать/-М., ООО «Издательство АСтраль»: ООО «Издательство АСТ», 2004, - 863.
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденная приказом Минспорта России от 19.12.2022 г. № 1267.
6. Сергиенко Л.И. Спортивный отбор: теория и практика: монография:/-М.: Советский спорт, 2013. -1048
7. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. Высш. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400с.
8. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учеб. Пособие для высш. уч. Заведений. –М. Издательство «Человек» 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Уеб. Заведений.- М., Издательство «Академия», 2000,-400 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Утверженный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 997.

6.3.2. Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru;
2. Федерация хоккея России сайт: http://fhr.ru;

3. Российское антидопинговое агентство: http: // www.rusada. ru;
4. Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org;
5.Олимпийский комитет России: http: //www.roc.ru;
6. Международный олимпийский комитет: http: // www.olympic.org.